



ほぐそう
心と身体



Lunch Time

ワークショッ

秋からの季節の変化に負けない、
心と身体づくりの“エッセンス”を提供します。
特に、秋～冬に不調を感じる方にはおすすめの内容です！

① 2024.11.8 (金)

ストレスに強くなる
簡単ヨガと呼吸法

② 2024.11.14 (木)

「氣功」でつくる
ゆるやかな心と身体

③ 2024.12.12 (木)

アロマ香る
ミニツリー制作

● 集合場所

学生交流ステーション2階 214大会議室

● 対象

全ての北大生(日本語がわかる人)

● 特記事項

・ 事前申込み不要！ 手ぶらでOK。

・ 簡単ヨガと呼吸法はパンツスタイルがお勧めです。
(マットは使わず、椅子又は立って行います)

学生相談総合センター **学生相談室**

☎ 011-706-7463

✉ inq@sacc.hokudai.ac.jp

問い合わせ時間 平日9時～17時

詳細は、学生相談総合センターのHP内イベント欄をご確認ください。

